

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____
Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
22 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	150	6,68	5,9	28,1	194,34
Кофеёный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	35	2,71	0,175	17,59	82,04
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Итого	430	17,99	17,275	58,34	462,18
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ на курином бульоне	200	4,74	5,5	8,2	100,6
Гуляш из куриного мяса	70	16,7	5,7	4,6	138
Пюре картофельное	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Компот из сухофруктов	200	0,4		17,1	69,9
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,5	46,88
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Огурец солёный	40	0,4	0	0,6	4
Итого	706	28,55	16,29	67,62	535,28
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	257,12	191,47
Каша гречневая с овощами	150	8,4	5,5	37	230,8
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	21	1,58	0,1	10,55	49,22
Хлеб ржаной	27	1,62	0,72	7,53	46,12
Итого	478,58	16,06	23,17	357,37	495,19
ВСЕГО	1714,58	62,6	56,735	490,05	1519,65

Утверждаю:
руководитель СПДС №
10 "Снежок" _____

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
22 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийн ость блюда
Завтрак					
Каш ячневая на молоке	130	5,29	4,57	22,15	153,03
Кофеёный напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4
Батон	30	2,33	0,15	1507	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	364	13,72	12,7	1540,04	362,05
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Борщ на курином бульоне	150	3,3	4,1	6,1	57,9
Гуляш из куриного мяса	60	14,2	3,6	3,6	105,2
Пюре картофельное	120	2,5	3,1	15,9	101,7
Компот из сухофруктов	180	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Итого	565	22,805	11,405	52,18	380,3
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Булочка ванильная	100	5,74	6,4	257,12	191,47
Каша гречневая с овощами	120	6,76	4,2	29,6	183,3
Чай сладкий	180	0,18	0	5,85	24,12
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Итого	435	14,985	11,205	305,35	457,49
ВСЕГО	1464	51,51	35,31	1904,29	1226,84

